

Le Ballon d'or

Un exercice simple et idéal pour une pratique quotidienne. Il permet d'harmoniser et équilibrer la circulation du Qi dans le corps. Cet exercice reprend les 8 mouvements de base du Qi Gong.

Posture fondamentale : Les deux pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules. Genoux légèrement pliés, assis dans son bassin, coccyx vers le sol. Sommets du crane étiré vers le ciel. Bras détendus.

1. Ouvrir : écarter les mains vers l'extérieur au niveau du bassin, paumes vers l'extérieur. Expire
2. Fermer : ramener les mains vers l'intérieur, au niveau du bassin, paumes vers l'intérieur. Inspir
3. Monter : monter les mains au niveau des épaules, paumes vers la terre. Expire
4. Expansion : écarter les mains vers l'extérieur, paumes vers soi. Inspire
5. Concentration : ramener les mains vers l'intérieur, paumes vers soi. Expire
6. Intérieur : ramener les mains vers l'intérieur, paumes vers la terre. Inspire
7. Extérieur : pousser les mains devant, paumes vers la terre. Expire
8. Descendre : descendre les mains au niveau du bassin, paumes vers la terre. Inspire

L'esprit est concentré sur la sensation dans les mains, sur le flux du mouvement.
A faire au moins 9 fois.